ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Semana 02
Gestión del tiempo
Los hábitos en nuestra vida

UNIVERSIDAD esan

¿POR QUÉ GESTIONAR EL TIEMPO?

- Somos seres finitos, nuestro tiempo también. “Matar el tiempo” es en realidad matar parte de nuestra vida.
- Encontrar tiempo para reflexionar o planificar es vital para tu proyecto de vida.
- Quien gestiona bien su tiempo, puede gestionar mejor su vida.

REGLAS DE ORO:

- Aprovecha el tiempo, el momento presente:
  - Haz lo que debes y está en lo que haces (concéntrate)
  - No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy
  - Planifica tu tiempo

- No procrastines: https://www.youtube.com/watch?v=URNn3YHdVss (3.18)

https://www.youtube.com/watch?v=d09JVt-mOs4 (3.41)

Roles y funciones:

Estudiante	• Acudir a clases puntualmente. • Estudiar las lecciones. • Prepararme para las prácticas, etc.
Hijo(a)	• Respetar las normas de casa. • Cumplir con mis responsabilidades propias y colaborativas, etc.
Alumno	• Respetar a las normas de la convivencia. • Estudiar y realizar las actividades asignadas. • Respetar a mis superiores.
Amigo (a)	• Respetar las opiniones del otro. • Contribuir al fortalecimiento de la amistad, etc.

Programación del estudio

Orden exterior e interior

Utilizar agenda

Programación semanal: horario

LADRONES DEL TIEMPO

- **LADRONES INTERNOS**

  - Desorden personal
  - Falta de concentración
  - Fatiga
  - Incapacidad para decir NO
  - Actitud negativa hacia el estudio
  - No saber escuchar
  - Falta de autodisciplina
  - Excesivo detallismo
  - Objetivos confusos
  - Resistencia al cambio, etc.

- **LADRONES EXTERNOS:**
  - Compañeros que vienen a conversar en momentos de estudio.
  - Llamadas telefónicas excesivas.
  - Cambio continuo de prioridades.
  - Trabajo excesivo.
  - Comunicación deficiente, etc.

De todos estos factores, ¿cuáles son los que más influyen en ti? Y ¿por qué?

¿Qué puedes hacer para mejorar?

Actividad n° 2

Ahora analiza cuál es tu estilo personal de uso del tiempo, identifica tus ladrones de tiempo y elabora un horario.

Estrategias de aprendizaje

Sondeo de saberes previos:

¿Qué son para ti los "**hábitos**"? Ejemplos…

¿Los hábitos son **espontáneos** o **aprendidos**?

Y si crees que son aprendidos ¿de quiénes y cómo los aprendemos?

¿Hay **buenos hábitos** y **malos hábitos**? Ejemplos…

¿Qué hace que un hábito sea bueno y otro malo? Ejemplos…

¿Se pueden **cambiar los hábitos**? ¿Cómo?

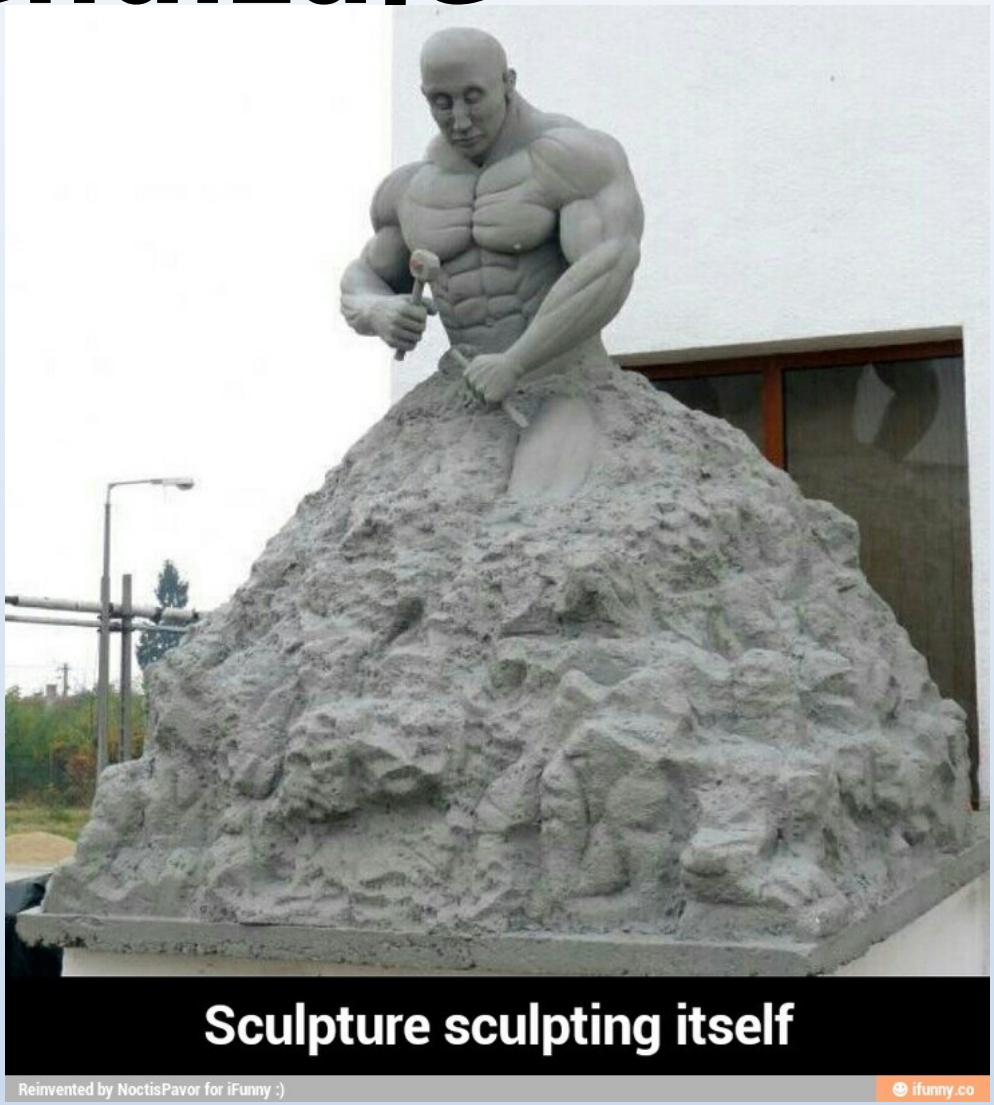
Estrategias de aprendizaie

Los hábitos

Son acciones/conductas recurrentes que caracterizan nuestra forma de ser

(O sea, que los hábitos modelan nuestra forma de ser)

Ejemplos por favor



Estrategias de aprendizaje

Si veo todos los programas deportivos pero juego fútbol una vez al mes ¿soy un futbolista…?

Si fumo un cigarro de vez en cuando, por ejemplo en alguna fiesta, ¿soy un fumador…?

Estrategias de aprendizaje

Si estoy matriculado, asisto a todas las clases, escucho a los profesores, hago las actividades de clase, pero cuando estoy fuera de la universidad ni miro mis cuadernos (y mucho menos las lecturas) ¿soy un estudiante universitario…?

Estrategias de aprendizaje

Si miento constantemente, soy un(a)...

Si siempre llego puntual a mis compromisos, soy un(a)...

Si siempre pido permiso, saludo al llegar, doy las gracias y me despido al salir, soy un(a)...

Entonces... ¿Por qué son importantes los hábitos?

Estrategias de aprendizaje

Actividad 3

Test de autodiagnóstico de hábitos de estudio

Estrategias de aprendizaje

Para la reflexión perso

¿Cuáles son mis buenos hábit
¿Cómo los adquirí?

Cuáles son mis malos hábitos?
¿Cómo los adquirí?

Estrategias de aprendizaje

Para la discusión :

¿Qué hábitos debe tener un buen estudiante universitario?

Por favor, sean muy concretos...

Estrategias de aprendizaje

Adquirir el hábito (Sean Covey)

"Siembra un pensamiento y cosecharás un acto;
Siembra y acto y cosecharás un hábito;
Siembre un hábito y cosecharás una personalidad;
Siembra una personalidad y cosecharás un destino."

Samuel Smiles

Analicemos:

1. ¿Cuáles son los cinco elementos en el mensaje del autor?
2. ¿Qué analogía utiliza para ponerlos en secuencia?
3. ¿Por qué usa esa analogía y porqué en esa

Estrategias de aprendizaje

La CBP (Sean Covey)

En sus propias palabras: ¿Qué es la **CBP**?

¿Cómo y con qué se enriquece?

¿Cómo y con qué se empobrece?

Tres ejemplos de cada una que no sean del libro por favor...

Estrategias de aprendizaje

¿Para la próxima clase...?

1. Leer la Guía para la presentación de trabajos escritos UE 2020 (APA)